# “低盐膳食与高血压防治知识” 科普

**什么是低盐饮食。**

  低盐饮食指每日可用食盐不超过2克(约一牙膏盖，含钠0.8克)，但不包括食物内自然存在的氯化钠。主要适用于心脏病、肾脏病(急性、慢性肾炎)、肝硬化合并有腹水、重度高血压及水肿病员。

**养成低盐饮食的生活习惯。**

  人的口味是可以逐步减淡的，一旦养成清淡口味，喜欢吃原味的食物，再吃咸的东西反倒会不习惯。儿童从小习惯清淡口味，将使其终身受益。特别强调的是不要用成人的口味为孩子调味婴幼儿食品不应使用味精、酱油等这样可使孩子从小习惯低盐饮食。

  利用蔬菜本身的自然风味，例如，利用青椒、番茄、洋葱等和味道清淡的食物一起烹煮。利用油香味、葱、姜、蒜等经食用油爆香后所产生的油香味，可以增加食物的可口性,可烹制葱油鸡类菜肴。 利用酸味减少盐用量.在烹调时使用白醋、柠檬、苹果、柚子、橘子、番茄等各种酸味食物增加菜肴的味道，如在煎烤食物上加点柠檬汁。醋可减低对盐的需要(如在吃水饺时只蘸醋而不加酱油同样美味)。利用糖醋调味,使用糖醋调味可增添食物甜酸的风味相对减少对咸味的需求。采用保持食物原味的烹调方法(如蒸、炖等烹调方法)有助于保持食物的原味。改变用盐习惯,将盐末直接撒在菜肴表面有助于刺激舌头上的味蕾唤起食欲。可用中药材与辛香料调味,使用当归、枸杞、川芎、红枣、黑枣、肉桂、五香、八角、花椒等辛香料添加风味减少用盐量。避免盐渍小吃(如椒盐花生米、咸鱼等含盐量高尽可能不吃或少吃)。其他应该限制摄入的食品包括火腿、香肠、牛肉干、猪肉干、肉松、鱼松、鱼干、咸蛋、茶叶蛋、肉酱、各种鱼罐头、速食面、豆腐乳、豆豉、豆瓣酱、味精、鸡精等。

  多吃新鲜蔬果补钾,钾有利尿作用,能够帮助钠排泄,维持钠和钾的平衡。含钾多的食物包括海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、蘑菇干等。

  美国研究人员最近在一份报告中提出,摄入较少的盐不仅能降低血压,可能还有助于全面缩减心脏病风险。他们发现那些处于高血压临界线上的人(如果饮食中钠的摄入量降低25%-35%心血管疾病的风险将降低25%)而且这种低风险可持续10-15年。我国的流行病学调查也表明与每日食盐摄入量小于6克者相比,每日食盐摄入量大于或等于12克者患高血压的风险增高14%每日食盐摄入量大于或等于18克者患高血压的风险增高27%。这可能是我国北方人群比南方人群中高血压病发病率高的原因之一。每日限盐3-5克并适当增加钾盐的摄人可使多数人血压降低。

  据卫生部统计我国高血压患者已达2亿人。专家介绍说，膳食中钠盐摄入量与人群血压水平和高血压病患病率密切相关。每天为满足人体生理平衡仅需摄入0.5克氯化钠，然而我国人群食盐摄入量普遍超标，每人每天的食盐摄入量，北方人为12克至18克，南方人为7克至8克。“而我们山东人饮食习惯重口味烹饪时讲究越咸越鲜许多人每天摄入盐量严重超标。

  专家同时提醒：“低盐饮食”也并不是说吃盐越少越好。若过度限盐同样也会有一定的副作用，钠盐摄入不足会出现嗜睡、乏力、神志恍惚，严重者可发生昏迷，医学上称为“低钠综合征”。急剧限盐则可能导致部分病人的血压反而升高。